

עמותת ותיקי הגליל  
מרחב לימודי חברתי למבוגרים

הגבשים

# יוצרים תקווה

תוכנית מורחבת ומעודכנת

לשנת הפעילות תשפ"ה 2025

(החל מחודש מפברואר)

ארגון הצלה  
של רבים הביאה  
לבאנו עם תוכנית פעילות  
מורחבת. ניתן להירשם  
לקורסים הגבשים  
ואקטיביים

# תוכנית שבועית מורחבת מערכת שעות קורסים וסדנאות

עלות חודשית ליום פעילות שבועי: תושב מועצה אזורית הגליל העליון: 160 ₪ / תושב האזור: 180 ₪

\* התשלום מתבצע בתחילת כל חודש, עבור אותו החודש.

\* פתיחת הקורס מותנית במינימום משתתפים.

\* כל הפעילות מתקיימת במרכז קלור החל מפברואר ועד סוף יוני.

● קורס חדש ● קורס מלא ● קורס של שתי הרצאות, ניתן להירשם להרצאה אחת מתוך שתיים ולשלב עם פעילות נוספת.

## יום א' מתקיים במרכז קלור

שעות	שם הקורס / פעילות	מרצה / מנחה
09:30-10:50	יוגה <b>חדש</b>	אופירה גורדון
	צ'י קונג	אורי רובין
09:30-12:30	עולם גדול ופתוח <b>ניתן לפצל</b>	מרצים מתחלפים
	בינינו לבין עצמנו	מירי סיני
	אמנות הניקוד <b>חדש</b>	רוני כצמן
	מרחב רב תחומי	אלישבע אשר
11:10-12:30	התעמלות כסאות	קלאודיה פיינשטיין
	פלדנקרייז	רותי שפיגל

## יום ב'

שעות	שם הקורס / פעילות	מרצה / מנחה
09:30-10:50	בינה מלאכותית <b>חדש</b>	רותקה נוי שפירא
	ריקודי עם	מוני לוי
	התעמלות כסאות	רז כשר
09:30-12:30	בית מדרש	רבה אורית רוזנבליט
	מסלול לימודי אומנות	מרצים מתחלפים
	קולאז' <b>חדש</b>	רז כחלון
	מרחב רב תחומי	אלישבע אשר
11:10-12:30	סיור מוחות	ד"ר מיכל שחר
	פילאטיס מזרן	רז כשר
	התעמלות	קלאודיה פיינשטיין

שעות	שם הקורס / פעילות	מרצה / מנחה
09:30-10:50	לשמוע ולהתרגש/יצירות מופת במוזיקה הקלאסית	נגה ישורון/ד"ר מוטי אדלר
	סדנת צילום למתחילים בנייד	שעיה אי מגור
	פלדנקרייז	רותי שפיגל
	טיפול היציבה	אופיר שתיל
09:30-12:30	אומנויות ומלאכה מסורתית	עדי לשם
	מרחב רב תחומי	אלישבע אשר
11:10-12:10	גאגא	סטפן פרי
11:10-12:30	40 שנה לאומנות פוסט מודרנית	סמדר שיפטן
	חידודי חשיבה	אייל לוי
	שמש בכיסים	דורית תמיר
	התעמלות כסאות	רז כשר

שעות	שם הקורס / פעילות	מרצה / מנחה
09:30-10:50	אמנות המאה ה-19	זהר רובינשטיין
	פיזיקה בחיי היום יום	איציק קנטור
	צרפתית	אליזבט בר
	ערבית מתחילים	פתחי מסאלחה
09:30-12:30	התעמלות כסאות	סהר גולדנברג
	מועדון הסרט הטוב	אפרת לויטן
11:10-12:30	מרחב רב תחומי	אלישבע אשר
	דילמות מוסריות ונשים פורצות גבולות	לאה הורביץ
	חידודי חשיבה	אייל לוי
	ערבית מתקדמים	פתחי מסאלחה
	צ'י קונג	אורי רובין
התעמלות	קלאודיה פיינשטיין	

שעות	שם הקורס / פעילות	מרצה / מנחה
09:30-10:50	עצמאות דיגיטלית	אייל לוי
	בראשית	חיה דגן
09:30-12:30	טיפול היציבה 1	אופיר שתיל
	צפונות - אימפריות ועתידינות	מרצים מתחלפים
	כשהדמיון פוגש את המכחול	רז כחלון
11:10-12:30	מרחב רב תחומי	אלישבע אשר
	RGM	שקד רובין
	טיפול היציבה 2	אופיר שתיל
התעמלות כסאות	קלאודיה פיינשטיין	

# פירוט הקורסים החדשים

## אמנות הניקוד | מנחה: רוני כצמן

ליצירה מנוקדת (dot-art) סגולות רבות, היא פשוטה, מתאימה לכל אחד וקלה ליישום. היא ססגונית ומרהיבה, ולכן מעלה את תחושת הערך של היוצרת. היא עוזרת להאט קצב, מובילה פנימה אל שקט עמוק של כאן ועכשיו. בסדרת המפגשים המוצעת - נחזור תחילה על הטכניקות המובילות ונראה כיצד לשכלל אותן. ננקד על מצעים מגוונים כגון: עציצים, דיסקים ותקליטים, ניצור בהשראת הטבע ואמני דוט-ארט מובילים בעולם ולבסוף - ניצור פרויקט אישי.

## פיזיקה בחיי היום יום | מנחה: איציק קנטור

מטרת המפגשים לנסות להבין את התהליכים הפיזיקליים בפעולות ובהתרחשויות בחיינו. המפגשים יהיו בנושאים שונים: אש, אויר, ראייה, מים, שיווי משקל, חשמל, אור, מגנטיות, כוחות, אופטיקה, צבעים ועוד. המפגשים יהיו חלקם על ידי ניסוי, הדגמה ודיון בהתרחשויות בראיה פיזיקלית וחלקם על ידי ניסוי של המשתתפים והסברים לתופעות המתרחשות. במפגשים יהיו גם סיפורים, הפעלות אתגריות וחידות.

## קולאז' | מנחה: רז כחלון

טכניקה בה מצרפים בהדבקה על משטח אוסף של קרעי נייר, תמונות ודברי דפוס. תוך עבודת האיסוף וקבלת ההחלטות לגבי מה שיכלל ביצירה הסופית, מתקיים תהליך יצירתי אמנותי. פעולות האיסוף האקלקטי יוצרות מעין מיקס של מרכיבים שיוצרים עבודת אמנות שלמה.

## דילמות מוסריות ונשים פורצות גבולות | מנחה: לאה הורביץ

נלמד את סיפורן של אביגיל, בת שבע ומיכל, נשות דוד. סיפורן של הנשים החכמות מתקוע ומבית אבל מעכה. תמר ויהודה וסיפור בת לוט. נכיר את התמודדותן בעולם הפטריאכלי עם דילמות מוסריות שעמדו לפתחן בדרך.

## בראשית | מנחה: חיה דגן

ספר בראשית בספרות, בשירה ובאקטואליה. נציץ מאחורי הקלעים, נברא עולם, ניצור אנושות, נפגוש את הסיפורים המרתקים של אימות ואבות אומתנו.

## להרשמה לתכנית השנתית באתר העמותה

\*\* במידה והינך רשום לפעילות - אין צורך להירשם שוב.

\*\* לשינוי הרשמה קיימת יש לפנות לצוות העמותה.

